Rámcový rozvrh sálových lekcí - zima 2022/23

Změna rozvrhu vyhrazena, sledujte on-line rozvrh

Platnost rozvrhu: 19. 9. 2022 - 14. 5. 2023

Multifunkční sál - velký

Sál 1	7:00 - 7:45	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	11:30- 12:05	15:00 - 15:45	16:30 - 17:25	17:45- 18:40	18:45 - 19:40	
Po	**Deep Core** 6: 45 Kříž (45min)			**Tvarování 35min.** Vejpustková		**Kruhový trénink** Fekl	**Perfect Body** Katzerová (45min)	**Jumping** Klimešová	
Út		**Move-it** 9:05 Laitl			**Deep Core** Hořejší (45min)	**Dětské cvičení (kurz)** 16:00 Janovská	**TRX** 17:15 Nádravská(45min)	**Tvarování postavy** 18:15 Šebestová	
St		**Tvarování postavy** 8: 30 Padrtová		**Tvarování 35min.** Vejpustková		**Kruhový trénink** 16:45 Turek	**Tabata** 18:00 Vráblíková	**Kondiční Box** 19:05 Jůza	
Čt						**Move-it cardio** Fekl	**Jumping** Nádravská	**Tvarování postavy** Šebestová	
Pá		**Tabata** 8:30 Vráblíková			**Deep Core** Kříž (45min)	**TRX** Nováková (45min)			
So		**Kruhové posilování** Jůza							
Ne		**Tvarování postavy** Padrtová				**Perfect Body** Katzerová (45min)			

Indoor Cycling / H.E.A.T. Program

Sál 2	6:45 - 7:35	9:00 - 9:55			15:20 - 16:10	16:25 -17:15	17:30 - 18:25	18:45 - 19:35	
Po		**H.E.A.T. Program** 8:00 Padrtová			**H.E.A.T. Program** Nováková	**H.E.A.T. Program** Tuháčková	**Indoor Cycling** 17:45 Fekl	**H.E.A.T. Program** Slámová	
Út	**H.E.A.T. Program** Gruntorád					**H.E.A.T. Program** Prášilová	**H.E.A.T. Program** Tuháčková		
St		**Indoor Cycling** 8:20 Fekl				**H.E.A.T. Program** Nováková	**H.E.A.T. Program** Tuháčková	**Indoor Cycling** Hořejší	
Čt	**H.E.A.T. Program** Gruntorád				**H.E.A.T. Program** Slámová	**H.E.A.T. Program** Hořejší	**Indoor Cycling** 17:45 Fekl		
Pá					**H.E.A.T. Program** Hořejší	**Indoor Cycling** 16:15 Hořejší			
So		**H.E.A.T. Program** 8:30 Hořejší							
Ne		**Indoor Cycling** 8:30 Kadlecová	**H.E.A.T. Program** 9:35 Marousková				**H.E.A.T. Program** 17:00 Tuháčková		

Multifunkční sál - malý

Sál 3	6:45 - 7:40	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	14:15 - 15:10	15:25 - 16:15	16:30 - 17:25	17:30 - 18:25		
Po						**Bosu** 16:15 Vráblíková	**Flowin** 17:35 Tuháčková		
Út					**Flowin** Prášilová	**Pilates** Hansová	**Jóga** 17:40 Eliášová		
St	**Jóga** Eliášová				**Flowin** Hořejší		**Pilates** Hansová		
Čt		**Flowin** Hořejší	**Core trénink** Vejpustková (45min)		**Bosu/HIIT** 16:15 Vráblíková		**Jóga** Eliášová		
Pá	**Flowin** Tuháčková								
So									
Ne									